

シニアが作る「簡単ヘルシーごはん」 グランプリ決定 注目の「もち麦」で栄養も噛みごたえもアップ

第 2 回 いきいき料理発表会 結果発表

50 代からの生きかた暮らしかた応援雑誌「いきいき」を発行する、いきいき株式会社(本社:東京都新宿区、社長:宮澤孝夫)は、第 2 回料理発表会を開催しました。

今年のテーマは、「簡単ヘルシーごはん」

“おいしくて健康のこともきちんと考えた食事を、できれば簡単につくりたい”

そんな思いで毎日台所に立つ読者の知恵を皆さんと共有したいと始めたこの企画は今回で 2 回目。今年もたくさんのレシピが集まりました！

今回集まった料理の特徴は、どの料理も「よく噛む」工夫があったこと。

もち麦や炒り大豆を使用したり、スープに大きな具を入れたり、麺を切り干し大根で代用したりと、噛む工夫がたくさん！よく噛んで食べることは、唾液の分泌を促し胃腸の消化不良を防ぐだけでなく、満腹中枢を刺激するので食べ過ぎ防止にも効果的です。

グランプリは、見た目も栄養も満点で食感も楽しい、島津まゆみさん(兵庫県)の料理「五色のぷちぷちもち麦ごはん」に決定しました。特に、使用した「もち麦」の食感が抜群！「もち麦」は、大麦の一種で栄養価が高く、食物繊維が豊富で体内の不要な脂肪分の排出を促してくれる、とても健康的な食材です。

全 72 通のレシピから、優秀作として 10 品を選び、6 月 26 日に都内キッチンスタジオで最終審査を実施(運営協力:東京ガス株式会社)。グランプリ 1 名、準グランプリ 1 名、審査員特別賞 3 名を決定しました。審査員は、栄養管理士・国際中医薬膳管理師の植木もも子さん、料理研究家の奥蘭壽子さん、健康長寿に詳しい順天堂大学大学院教授の白澤卓二さん、いきいき編集長の矢部万紀子の 4 名が務めました。

作品の詳細は「いきいき」9 月号(8/10 発売)で紹介しています。

「いきいき」では、今後も予防医療の一環として、日常の食事を大切にして健康・長寿を目指す、料理コンテンツを一つの柱としていきます。

材料や作り方など詳細は、広報担当・村上(c-murakami@e-ikiiki.co.jp)までご連絡ください。

【グランプリ】 優秀食材のもち麦で栄養も噛みごたえもアップ

- ・ 料理名 「五色のぷちぷちもち麦ごはん」
- ・ 受賞者 島津まゆみさん(兵庫県、50代)
- ・ カロリー 375kcal 塩分 1.4g (以下、栄養価表記は1人分)
- ・ 材料 4~5人分
白米・もち麦(各1合)、ソラ豆(皮付きを10~15本)、ニンジン(1/5本と飾り用2cm)、黒豆(蒸したものの40g)、トウモロコシ(缶詰のもの40g)、ミニトマト(5個)、塩麴(大さじ3)、日本酒(大さじ2)、水(pH7位の軟水のミネラルウォーター約600ml)、アイスパラント(適量)



☆島津さんの受賞コメント

受賞を励みに、おいしいごはん、家族の健康を支えます！

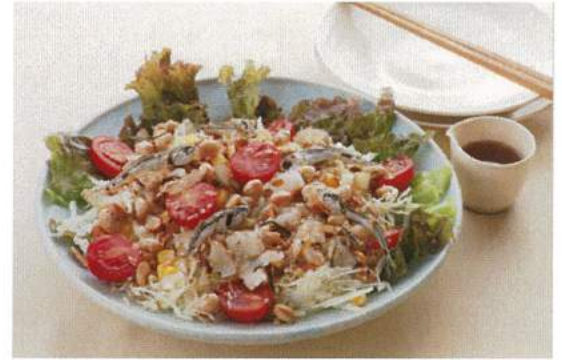
今回は古代中国の「五行思想」の五色(青、紅、黄、白、黒)を取り入れました。話題の食材、もち麦も混ぜ込み、噛みごたえアップでダイエット効果も。ソラ豆は季節に合わせ、エンドウ豆や枝豆を使ってもおいしいです。

【準グランプリ】 **ラッキョウ酢を使ったドレッシングに乾物と根菜が溶け込んだバリバリサラダ**

- ・ 料理名 「バリバリドレッシングでラッキョー(ラッキー)！」
- ・ 受賞者 尼子啓子さん(広島県、50代)
- ・ カロリー 445kcal 塩分 5.0g

＜白澤卓二さんからのコメント＞

ラッキョウ酢に素材のうま味を溶け込ませたため、オイルがなくてもおいしい！栄養価も高く、カロリー控えめなドレッシング。サラダの盲点となりやすいドレッシングを家庭で簡単に、しかもヘルシーに作れるという点を高く評価しました。



【植木賞】 **ごろごろ大きなサーモンバーグが入ったモロヘイヤスープ**

- ・ 料理名 「豆腐と塩鮭で作ったつくね入りモロヘイヤスープ」
- ・ 受賞者 奥田周一さん(大阪府、50代)
- ・ カロリー 247kcal 塩分 1.5g

＜植木もも子さんからのコメント＞

カロテンやビタミンが豊富なモロヘイヤと、抗酸化成分アスタキサンチンが豊富な鮭の味が一体となった完成度の高い一皿。豆乳と塩麴でまろやかさが増し、年齢を問わず食べられますね。



【奥菌賞】 **白玉麩たっぷりのやさしい食感と野菜がごろごろ入った、温麺**

- ・ 料理名 「我が家流 “白石うーめん”を使った あったかうーめん」
- ・ 受賞者 高橋京子さん(宮城県、50代)
- ・ カロリー 540kcal 塩分 3.0g

＜奥菌壽子さんからのコメント＞

だしの味がばっちり決まっていて野菜のうま味もしっかり出ている、全体のまとまりがとてもよいレシピです。しみじみとする味わいに家族の団らんの温かさが感じられて、心までヘルシーになります！



【白澤賞】 **切り干し大根を麺に代用！噛みごたえたっぷりで満足度アップ**

- ・ 料理名 「大根麺の彩り焼き」
- ・ 受賞者 大中久子さん(広島県、60代)、大中政彦さん(40代)
- ・ カロリー 246kcal 塩分 1.8g

＜白澤卓二さんからのコメント＞

炭水化物が食物繊維に置き換えられ、噛みごたえも十分でした。噛むうちにうま味を感じられ、そしゃくの効果が満腹にも。彩りも考えられており、栄養満点！



＜このリリースに関するお問い合わせ先＞

いきいき株式会社 広報担当 村上・土屋

【所在地】 〒162-0825 東京都千代田区神田神保町2-2 共同ビル神保町6階

【TEL】 03-3261-1321 【FAX】 03-3261-1377 【メール】 c-murakami@e-ikiiki.co.jp